

竜崎温泉温水プール指導日
(4月21日～5月20日)

実施日	
4月	21日(火)、22日(水)、23日(木)、24日(金)、28日(火) 30日(木)
5月	1日(金)、8日(金)、12日(火)、13日(水)、14日(木) 15日(金)、19日(火)、20日(水)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506

ワンテーマディスカッションを
開催しています

町民の皆さんが積極的に町政運営に参画する仕組みとして、町長自らが町民の皆さんのところに出向き、自由な雰囲気の中でひざを交えて話し合いを行い、町民の「声」を聴



▲11月17日 西安下庄での意見交換会の様子

く意見交換会「町長と意見交換会(ワンテーマディスカッション)」を実施しています。10月から3月までに開催された意見交換会は表のとおりです。

開催日	場所	テーマ
11月17日	西安下庄	新しい保育行政について

◆問い合わせ 政策企画課 広報情報統計班
☎0820(74)1007

健康づくりも計画的に！



暖かい季節になりました。今年は寒い日が続いたせいか春がとでも待ち遠しく感じられました。4月は新年度の始まりです。学校も新学期ですし、職場でも新年度の計画を立てながら新しい気持ちで、業務を進めているところだと思えます。ご自身の健康づくりについても計画をたててみてはいかがでしょうか。

○ご自身の健康づくり計画と健康記録をつけましょう！

年をとっても自分のことは自分ででき、元気で暮せることは誰もの願いだと思います。そのためには、まずは日頃の体調や生活習慣を振り返ることと同時に検診等体のチェックをすることです。

40歳以上になると特定健診、健康診査、それに各種がん検診があります。町の検診を希望された方については、ご案内が届けられますが、申し込みをしていない方も町広報での検診予定の掲載や検診前日の防災無線でのお知らせをしますので、参考にされ、各種検診をご自身の健康づくりの計画の中に入れていただきたいと思えます。

周防大島町保健師

川口 雅枝

(健康増進課 健康づくり班)

○目指そう「ちよび塩」で健康長寿！

健康増進課では今年度、健康増進計画の第2期計画を策定することとしています。これは個人だけではなく、町全体の健康を増進するための基本的な方向性を示すものです。無作為で選んだ皆さんに生活習慣等のアンケート調査にご協力いただき、その結果を第1期計画の評価と第2期計画に活かすことにしています。

前回のアンケート結果では食塩摂取量が多く、また循環器疾患等生活習慣病の受診率も高いことから健康増進計画推進委員会で決定した『ちよび塩』でおいしく元気に！』というスローガンのもと減塩に取り組みながら町の健康づくりを推進しています。引き続き皆さんのご意見・ご協力をいただきながら周防大島町が健康長寿の町になることを目指していきたいと思えます。

私たちは3月23日から日良居庁舎(旧日良居中学校)に移転しています。保健師・栄養士による健康相談等お気軽にご利用ください。

〒742-2803

周防大島町土居1325番地1

健康増進課健康づくり班

☎0820(73)5504